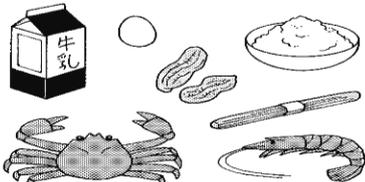


日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		1群 たんぱく質	2群 脂質	3群 塩分	4群 糖質	5群 水分	6群 繊維	7群 ビタミン	8群 ミネラル	9群 その他	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群										
			たんぱく質	カルシウム	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	油脂										
11月	カレー風味パン							カレー風味パン(卵乳なし)										699 kcal
	白いんげん豆のコロッケ	○	白いんげんまめ, 豚挽肉, 刻み大豆			玉葱		じゃがいも, 小麦粉, 生パン粉, パン粉										27.2 g
	スパゲティ・サラダ		ロースハム		人参	きゅうり, キャベツ		スパゲッティ, 砂糖										32.8 g
	春キャベツのスープ		ベーコン, けずり		人参	ホールコーン, 春キャベツ												3.4 g
12月	ひじきと桜えびのごはん		豚肉	干ひじき, ★桜エビ	人参, いんげん	たけのこ		米, 三温糖										650 kcal
	お野菜たっぷりハンバーグ	○	鶏挽肉		人参	ねぎ, 春キャベツ, 大根, 生姜		パン粉, でんぷん, 砂糖										29.0 g
	ガーリックポテト							じゃがいも										22.6 g
	ベーコントマトスープ		ベーコン		人参, トマト, パセリ	セロリー, 玉葱, 春キャベツ												3.8 g
13日	木島平のごはん							米										614 kcal
	かつおぶしかけ		粉かつお					砂糖										29.8 g
	花シューマイ	○	豚挽肉, 鶏挽肉, 刻み大豆, 絞り豆腐			玉葱, 生姜, 干し椎茸		でんぷん, しゅうまいの皮										19.1 g
	野菜のおかか和え		おかか		小松菜, 人参	もやし, キャベツ												3.2 g
14日	味噌汁(豆腐, 若布)		絹ごし豆腐, 赤味噌, 白味噌, けずり	生わかめ		ねぎ												
	チキンライス	○	鶏モモ肉		人参	玉葱, ホールコーン, グリンピース		米										634 kcal
	シーフードグラタン		★いか, ★えび, 豆乳, 豆乳クリーム		人参, パセリ	玉葱, マッシュルーム		マカロニ, 小麦粉, パン粉										27.1 g
	レンズ豆のスープ		ベーコン, レンズまめ		人参	玉葱, キャベツ												21.2 g
15日	セミノールオレンジ					セミノール M												3.4 g
	うぐいす揚げパン	○	うぐいすきな粉					豆乳パン(卵乳なし), グラニュー糖										581 kcal
	潮騒うどん		★なると(卵なし), けずり	生わかめ	人参, 小松菜	ねぎ		冷凍うどん(卵乳なし)										21.9 g
	春野菜の炊き合わせ		鶏モモ肉		新人参, いんげん	フレッシュたけのこ, ★ふき		こんにゃく, 新じゃがいも, 砂糖										19.6 g
18日	筍ごはん		鶏肉, 油揚げ		人参	筍		米, 砂糖										615 kcal
	焼きししゃも		ししゃも															33.1 g
	野菜ソテー	○	豚モモ肉		人参, ピーマン	玉葱, キャベツ		春雨										21.3 g
	豚汁		豚モモ肉, 絹ごし豆腐, 油揚げ, けずり, 白味噌, 赤味噌		人参	ごぼう, 大根, ねぎ		じゃがいも, こんにゃく										3.6 g
19日	家常豆腐丼	○	豚モモ肉, 生揚げ, 赤味噌, けずり		人参, ピーマン	筍, 干し椎茸, ねぎ, 白菜, にんにく, 生姜		米, 砂糖, でんぷん										678 kcal
	わかめスープ		けずり	生わかめ	人参	ねぎ, 筍, 生姜												26.9 g
	野菜チップ					れんこん		さつまいも, じゃがいも										25.0 g
																		2.7 g
20日	スパゲティミートソース	○	豚挽肉, ベーコン, 刻み大豆		人参	にんにく, 生姜, 玉葱, セロリー, マッシュルーム, バジル		スパゲッティ, 砂糖										731 kcal
	レタスとハムのスープ		ロースハム, けずり		人参	レタス, ねぎ, えのきたけ, ホールコーン												27.6 g
	いちごマドレーヌ		絹ごし豆腐			★いちご, レモン		小麦粉, 三温糖, はちみつ										27.0 g
																		2.9 g
21日	スイーツポテト	○	豆乳, 豆乳クリーム					食パン(卵乳なし), 砂糖, さつまいもペースト, はちみつ										610 kcal
	春野菜のポトフ		豚肉(角切), ウィンナー		新人参	玉葱, 春キャベツ		新じゃがいも										20.2 g
	フルーツボンチ					★パイナップル, みかん, ★バナナ, レモン		砂糖										20.5 g
																		2.3 g
22日	カレーライス	○	豚モモ肉		人参	にんにく, 生姜, 玉葱		アルファ化米, じゃがいも, 小麦粉										656 kcal
	海藻サラダ			海藻ミックス	人参	キャベツ, もやし, ホールコーン, きゅうり		砂糖										20.9 g
	にんにくのスープ		ベーコン		トマト, パセリ	にんにく, 玉葱, マッシュルーム		パン粉										29.0 g
																		5.1 g
26日	しょうゆラーメン	○	豚バラ肉	生わかめ	人参	にんにく, 生姜, ねぎ, もやし, しなちく		蒸し中華めん										675 kcal
	春巻		豚モモ肉		人参	にんにく, 生姜, たけのこ, 干し椎茸, キャベツ		春雨, でんぷん, 春巻きの皮										21.5 g
	味噌ドレサラダ		白味噌		人参	ホールコーン, きゅうり, キャベツ		じゃがいも, 砂糖										25.5 g
	デコボン					デコボン												4.6 g
27日	オレンジフレンチトースト	○	豆乳			ハッシュアップ濃縮還元ジュース		食パン(卵乳なし), 砂糖										609 kcal
	ポークシチュー		豚肉		人参	玉葱, セロリー		じゃがいも, 小麦粉										21.6 g
	れんこんチップサラダ				人参	れんこん, キャベツ, きゅうり, もやし		はちみつ										24.0 g
																		2.8 g
28日	新ごぼうのませごはん	○	油揚げ		人参, いんげん	新ごぼう		米, 砂糖										546 kcal
	いかの南蛮焼き		★いか		鷹の爪	ねぎ, にんにく, 生姜												30.1 g
	春キャベツのおひたし		おかか	刻みのり	小松菜, 人参	キャベツ												13.6 g
	味噌汁		赤味噌, 白味噌, けずり	生わかめ		玉葱		じゃがいも										3.6 g

※学校で対応生徒のいるアレルギー食品には★記号を表示しています。
 ※天候・仕入れの都合により急に献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※今月の市内産野菜は小松菜の予定です。長野県木島平村産はえのきたけの予定です。

命にかかわることもある食物アレルギー



食物アレルギーは、本来は害のない食品(牛乳・卵・小麦・そばなど)に対して、体を守る働き「免疫」が反応して、体がかゆくなる、せきが出て息が苦しくなる、体調をくずす、などの症状が出ることをいいます。食品に触れただけで症状が出ることもあり、重い時は命にかかわることもあります。
 食物アレルギーがあるお友だちの具合が悪くなった時は、先生や周りの人に知らせましょう。

手を洗ったら
きれいなハンカチで拭こう



手を洗った後、髪や顔などを触っていません。髪や顔には雑菌がついているので、手を洗ったら、すぐにきれいなハンカチやタオルで拭くようにしましょう。